سلسلة القراءة الموجّهة

الصّواب والخطأ

تقلُّب المِزاج

أكاديميا





تقلُّب المِزاج

تقلّب المزاج

ISBN: 978-9953-37-531-1

أكاديميا إنترناشيونال، ص.ب. 6669-113 بيروت 2140 1103 لبنان
هاتف 800832 – 861178 – 800811 (1 961)
فاكس 805478 (1 961)
بريد إلكتروني academia@dm.net.lb

www.academiainternational.com

تقلُّب المِزاج



اقتباس
هاني تابري





قِصَّةُ نَجْوى

نَظَرتْ نَجْوى مِن نافِذةِ السَّيّارَة، فَرَأَتْ بَعضَ الخِيامِ. وأَحَسَّتْ بالفَرَحِ يَغْمُرُها لأَنَّهُم اقْتَرَبوا مِن مَوْقِعِ المُخَيَّمِ. كانَتْ تُمْضي إجازَةً مَعَ عائِلَةِ خالَتِها، وهِيَ المَرَّةُ الأُولى الّتي تبْتَعِدُ فيها عَنْ أُمِّها وأَبيها.

أَوْقَفَت الخالَةُ سَميرَةُ السَّيارَةَ، فَفُتِحَتِ الأَبْوابُ ونَزَلَ كُلٌّ مِنْ سِهامَ ونَديمٍ وعَدْنان. أَسْرَعوا إلى صُنْدوقِ السَّيّارَةِ وبَدَؤُوا يُفرِغونَ الأَغْراضَ.

قالَ عَدْنانُ وهو يَرْمي كُرَتَهُ الجَديدةَ على الأَرْضِ: «فَلْنَلْعَبْ كُرَةَ القَدَمِ».

وقالَ نَديمٌ: «يَجِبُ أَنْ نأْكُلَ أَولاً، أنا في غايَةِ الجوعِ».

أَمّا سِهامُ فَقَدْ حَمَلَتْ آلَةَ تَصْويرٍ وقالَتْ: «سَأَلْتَقِطُ صُورَةً لَنا جَميعاً. ابْتَسِموا!»

فَنادَتْها الخالَةُ سَميرَةُ قائِلَةً: «هَيّا يا نَجْوى! تعالَيْ لِتَتَصَوَّري مَعَنا».

أَسْرَعَتْ نَجْوى وانْضَمَّتْ إِلَيْهِمْ، وهي تَرْسُمُ ابْتِسامَةً عَريضةً على وَجْهِها.

وسَرْعانَ ما أَحَسُّوا بِالجوعِ، فأخْرَجَتِ الخالَةُ سَميرَةُ، بمُساعَدَةِ عَدْنانَ، الطَّعامَ المُعَدَّ للنُّزْهَةِ.

هَتَفَتْ نَجْوى: «وأَنا أَيْضاً أَحْضَرْتُ طَعاماً»، وأَخَذَتْ مِن حَقيبَتِها السَّنْدويشاتِ التي أَعَدَّتْها أُمُّها.

وانْضَمَّ إلَيْهِمْ نديم، قائِلاً لِنَجْوى: «شُكْراً».

فَقابَلَتْهُ نَجْوى بابْتِسامَة.



بَعْدَ الغَداء، ذَهَبوا إلى الشَّاطِىء. كانَ الشَّاطِىءُ مَليئاً بالبِرَكِ الصَّخْرِيَّةِ.

صاحَتْ نَجْوى: «انْظُروا! لَقَدْ وَجَدْتُ سَرَطاناً». فَأَتَـوْا جَميعاً.

ضَحِكَ عَدْنانُ وقالَ: «الجائِزَةُ الأولى مِن نَصيبِ نَجْوى»، وقَدَّمَ لها عُشْبَةً بَحْرِيَّةً كانَتْ بِيَدِه.

قَهْقَهَتْ نَجْوى وقالَتْ: «يا لَها مِنْ جائِزَةٍ رائِعَة!»

اِسْتَمْتَعوا جَميعاً على الشّاطِئ طيلَة بَعْدِ الظُّهْرِ. لَعِبوا أَوَّلاً بِكُرَةِ الشّاطِئِ، ثُمَّ بَنَوْا قَلْعَةً مِنَ الرَّمْلِ. ووَضعَ عَدْنانُ ونَجْوى الأَصْدافَ على جَوانِبِها، أَمّا سِهامُ ونَديمٌ فَقَدْ حَفَرا خَنْدَقاً مائِيّاً حَوْلَها.

وأَخيراً جاءَتِ الخالَةُ سَميرَة وقالَتْ:

«هذِهِ قَلْعَةٌ رائِعَةٌ! لكِنْ يَنْقُصُها العَلَمُ»، وغَرَزَتْ ريشَةً في أَعْلاها.

وعَلَّقَتْ نَجْوى على ذلِكَ قائِلَةً: «هكذا تَفْعَلُ أُمّي دائِماً!»

ولَمّا ذَكَرَتْ أُمَّها أَحَسَّتْ بِشَوْقٍ كَبيرٍ إليها.



حانَ وَقْتُ العَوْدَةِ إلى الخَيْمَةِ، فَمَدَّتِ الخالَةُ سَميرَةُ يَدَها لِنَجْوى، وقالَتْ لَها بِرِقَّةٍ: «هَيَّا! تعالَيْ يا نَجْوى». أَجابَتْها نَجْوى مُتَذَمِّرَةً: «لا أُريدُ أَنْ يُمْسِكَ يَدي أَحَدٌ». نَظَرَتِ الخالَةُ سَميرَةُ إِلَيْها مُسْتَغرِبَةً، لكِنَّها ابْتَسَمَتْ لَها.



اِنْهَمَكَ الجَميعُ في الخَيْمَةِ بِتَحْضيرِ الطَّعامِ، باسْتِثْناءِ نَجْوى التي جَلَسَتْ وقالَتْ بِانْزِعاجٍ: «إِنّي أُحِسُّ بِالبَرْدِ!». كانَتْ سِهامُ تُفَتِّشُ في الحَقائِبِ كُلِّها وتَسْأَلُ: «هَلْ شاهَدَ أَحَدٌ عُلَبَ الفاصوليا؟»

فَصاحَتْ بِها نَجْوى: «هذِهِ حَقيبَتي! لَقَدْ أَفْسَدْتِ تَرْتيبَ الأَشْياءِ الّتي بِداخِلِها»، وانْتَزَعَتْها مِن يَدِ سِهام. فَرَمَقَتْها سِهامُ بِنَظْرَةِ اسْتِغْرابٍ!

ماذا أصابَ نَجْوى
وما هي رَدَّةُ فِعْلِ الآخَرين

كانَ عَدْنانُ يُرَتِّبُ أَكْياسَ النَّوْمِ.

ونادى نَجْوى قائِلاً: «هَلْ تُساعِدينني؟»

ورَمى إلَيْها بِكيسِ النَّوْمِ الخاصِّ بِها، لَكِنَّها تَرَكَتْهُ يَقَعُ على الأَرْضِ.

صاحَتْ بِهِ نَجْوى: «أُنْظُرْ. لَقَدِ اتَّسَخَ!»

فَقالَ عَدْنان: «الذَّنْبُ لَيْسَ ذَنْبي!»

غَضِبَتْ سِهامُ وقالَتْ لَها: «ما بِكِ؟ لِمَ تَتَصَرَّفينَ هَكَذا؟»



جاءَتِ الخالَةُ سَميرَةُ، وقَدْ سَمِعَتْ ما جَرى. وقالَتْ لِلجَميع: «كُفُّوا عَنِ الشِّجارِ».
وعَبَّرَ نَديمٌ وسِهامُ عَنِ اسْتِيائِهِما بِقَولِهِما: «إنَّ مِزاجَ نَجْوى مُتَكَدِّرٌ!»
فَارْتَعَشَتْ شَفَتا نَجْوى وكادَتْ تَبْكي.
سارَعَتِ الخالَةُ سَميرَةُ إلى إخْراجِ نَجْوى مِنَ الخَيْمَةِ، وقالَتْ لَها: «لِنَتَحَدَّثْ قَليلاً».



تَحَدَّثَتْ نَجْوى بِصَوْتٍ مُتَقَطِّعٍ وهي تَتَنَهَّدُ: «الأَمْرُ لا يُطاقُ! كُلُّهُمْ يَنْتَقِدُونَني!»
وَضَعَتِ الخالَةُ سَميرَةُ يَدَها حَوْلَ كَتِفَيْ نَجْوى.
وقالَتْ لَها: «لَقَدِ اسْتَغْرَبوا تَصَرُّفاتِكِ، هذا كُلُّ ما في الأمْرِ. كُنْتِ سَعيدَةً أَوَّلاً،
والآنَ أَنْتِ غاضِبَةٌ! إنَّهُمْ لَمْ يَفْهَموا السَّبَبَ!»
فَعَلَّقَتْ نَجْوى قائِلَةً: «وأَنا كَذلِكَ لا أَفْهَمُ!»

أَجابَتِ الخالَةُ سَميرَةُ: «أَظُنُّ أَنَّكِ تَفْتَقِدينَ أُمَّكِ، وتَشْعُرينَ بالقَلَقِ لأَنَّها لَيْسَتْ مَعَكِ هُنا. وهذا ما جَعَلَكِ في حالَةٍ مِزاجِيَّةٍ صَعْبَةٍ».

لكِنَّ نَجْوى قالَتْ: «الأَمْرُ لَيْسَ بِيَدي!»

طَمْأَنَتْها الخالَةُ سَميرَةُ بِقَوْلِها: «لا بَأْسَ. يُمْكِنُكِ البَقاءُ والتَّحَدُّثُ مَعي حَتّى تَشْعُري بِتَحسُّنِ حالِكِ، ثُمَّ تَنْضَمّينَ لِلآخرينَ».

أَمْسَكَتْ نَجْوى يَدَ خالَتِها بِشِدَّةٍ وهي تَقولُ: «أُحِبُّ الحَديثَ مَعَكِ، فَكَأَنَّني أَتَكَلَّمُ مَعَ أُمّي».



كَيْفَ ساعَدَتْها الخالَةُ سَميرَة؟

الشُّعورُ مِثْلَ نَجْوى

كانَتْ نَجْوى سَعيدةً على الشّاطِىء، وكانَ الوَضْعُ على ما يُرامُ بَيْنَها وبَيْنَ كُلٍّ مِن سِهامَ ونَديمٍ وعَدْنان. ثُمّ أحَسَّتْ بالشَّوْقِ إلى والِدَتِها، فَتَبَدَّلَ مِزاجُها، ولم تَعُدْ تُطيقُ شَيْئاً. وعَبَّرَتْ عَن اِسْتِيائِها مِن كُلِّ شَيْء.

وَضْعٌ مُحَيِّرٌ

تَقَلُّبُ المِزاجِ مِنْ وَضْعٍ إلى وَضْعٍ آخَرَ يُسَبِّبُ الارْتِباكَ. فَقَدْ تكونُ سَعيداً ثُمَّ تُصْبِحُ حَزيناً، وأحْياناً لا تَدْري سَبَبَ تَقَلُّبِكَ. يُسَيْطِرُ مِزاجُكَ السَّيِّىءُ عَلَيْكَ، فَيَنْزَعِجُ مِنْكَ الآخَرونَ ويَرَوْنَ أنَّكَ تُفْسِدُ عَلَيْهِمْ راحَتَهُمْ.



المِزاجُ المُتقلّبُ

إذا كُنْتَ سَيِّىءَ المِزاجِ فَيُمْكِنُكَ أنْ تُساعِدَ نَفْسَكَ. تذَكَّرْ أنّ الإنْسانَ لا يَكونُ مَسْروراً عَلى الدوّامِ. فَلا بَأْسَ إذا مَرَرْتَ في حالَةٍ سَيِّئَةٍ، لكِنْ لا فائِدَةَ مِن النُّواحِ والأنينِ، إنَّما عَلَيْكَ بِالتَّحَدُّثِ عَنِ المَوْضوعِ.

فَكِّرْ في الأَمْرِ

اِقْرأْ قِصَصَ هذا الكِتابِ، وفَكِّرْ في الأَشْخاصِ المَذْكورينَ فيها. هَلْ تَشْعُرُ أَحْياناً بِمِثْلِ شُعورِهِمْ؟ عِنْدَما يُسَيْطِرُ عَلَيْكَ مِزاجُكَ السَّيِّىءُ فَجْأَةً في المَرَّةِ القادِمَةِ، فَكِّرْ بِما يَجِبُ فِعْلُه وبِمَنْ يَجِبُ أنْ تَسْتَشيرَهُ حَوْلَ هذا الأمْرِ.



قِصَّةُ وِسام

صاحَ والِدُ وِسام بِهِ لِلمَرَّةِ الثَّالِثَةِ: «أَطْفِىءِ النُّورَ، يا وِسام!». كانَ الوَقْتُ مُتأَخِّراً جِدّاً، ولَمْ يَكُنْ وِسامٌ قَدِ انْتَهى مِنَ القِراءَةِ بَعْدُ.

أَجابَ وِسام: «حاضِرٌ يا أَبي»، وأَطْفَأَ النُّورَ. ثُمَّ قامَ مِنْ سَريرِهِ بِهُدوءٍ تامٍّ ووَصَلَ إلى الخِزانَةِ وفَتَحَ أَحَدَ أَدْراجِها، وسَحَبَ مِصْباحَهُ اليَدَوِيَّ وعادَ إلى سَريرِهِ مُسْرِعاً.

كانَ وِسامٌ يَشْعُرُ بِالنُّعاسِ، وعَلَيْهِ أَنْ يَسْتَيْقِظَ باكِراً في الغَدِ لِلذَّهابِ إلى المدرَسَةِ. لَكِنَّهُ كانَ يَقْرَأُ كتاباً عَنْ مُغامَراتِ القَراصِنَةِ، وأرادَ إكْمالَهُ. أَضاءَ المِصْباحَ وغَطَّى نَفْسَهُ بِاللِّحافِ حَتّى رَأْسِهِ، وقَلَبَ صَفْحَةً جَديدَةً مِنْ كِتابِهِ.

وراحَ وِسامٌ يَقْرَأُ ويَقْرَأُ.

فِي صَباحِ اليَوْمِ التّالي، لم يَسْمَعْ وِسامٌ جَرَسَ المُنَبِّه.

نادَتْهُ أُمُّهُ بِصَوْتٍ عالٍ: «اِسْتَيْقِظْ يا وِسام! سَوْفَ تَتَأَخَّر».

هَمْهَمَ وِسامٌ مِنْ تَحتِ لِحافِهِ، لَكِنَّهُ لَمْ يَقْوَ على النُّهوضِ بِسُرْعَةٍ:

لَمْ يَجِدْ وِسامٌ مُتَّسَعاً مِنَ الوَقْتِ لِتَناوُلِ الفُطورِ، بَلْ هُرِعَ فَوْراً إلى المَدْرَسةِ.

ومَعَ ذلِكَ وَصَلَ مُتَأَخِّراً وكانَ في وَضْعٍ مِزاجِيٍّ سَيِّىءٍ.



ظَلَّ وِسامٌ يَتَثاءَبُ طِيلَةَ الصَّباحِ، وأَحَسَّ أَنَّ الجَوَّ بارِدٌ في غُرْفَةِ الصَّفِّ، ولم يَسْتَطِعْ فَتْحَ عَيْنَيهِ.

هَزَّهُ صَديقُهُ أَسْعَدُ وقالَ ضاحِكاً: «اسْتَيْقِظْ يا وِسام!»

لكِنَّ وِساماً لَمْ يَجِدْ في ذلِكَ ما يُضْحِكُ.

بَعْدَ الغَداء، كانَ على طُلاَّبِ الصَفّ أَنْ يَقوموا بِعَمَلٍ تَطْبيقيّ. وكانَ المَطْلوبُ مِنْ وِسامٍ وأَسْعَدَ أنْ يَضَعا كِتاباً عَنِ الغاباتِ الاسْتِوائيَّةِ المَطيرَةِ.

قالَ أَسْعَد: «أَنْتَ ارْسُمِ الحَيَّةَ، وأَنا أَرْسُمُ البَبَّغاءَ».

هَزَّ وِسامٌ رَأْسَهُ مُوافِقاً. لكِنَّه في الحَقيقةِ لَمْ يَشَأْ أَنْ يَعْمَلَ، فراحَ يُخَرْبِشُ دوائِرَ على الوَرَقَةِ.

رَأى أَسْعَدُ ذَلِكَ فَقالَ: «ماذا تَفْعَلُ؟ لَقَدْ أَفْسَدْتَ العَمَلَ!»

فَصاحَ وِسامٌ غاضِباً: «اصْمُتْ»، ورَمى القَلَمَ مِن يَدِهِ.



بِمَ يَشْعُرُ أسْعَد، بِرَأيِك؟



لَمَّا خَرَجَ الطُّلابُ مِنَ المَدْرسةِ، أَرادَ رِفاقُ وِسامٍ الذَّهابَ إلى الحَديقةِ العامَّةِ.

قالَ كَريمٌ: «فَلْنَبْدَأْ بِلَعِبِ الكُرَةِ مِن هُنا»، ورَماها نَحْوَ وِسام.

لَمْ يَسْتَطِعْ وِسامٌ أَنْ يُوقِفَ الكُرَةَ، ولَمْ يَكْتَرِثْ لِلأَمْرِ فَلَمْ يَلْحَقْ بِها.

فَسَأَلَهُ كَريمٌ: «ما بِكَ؟»

أَجابَ أَسْعَدُ: «مِزاجُهُ سَيِّءٌ اليَوْمَ!»

رَكَضَ أَسْعَدُ وبَقِيَّةُ الرِّفاقِ نَحْوَ الحَديقَةِ ولَمْ يَلْتَفِتوا إلى وِسامٍ ولَمْ يَنْتَظِروهُ.

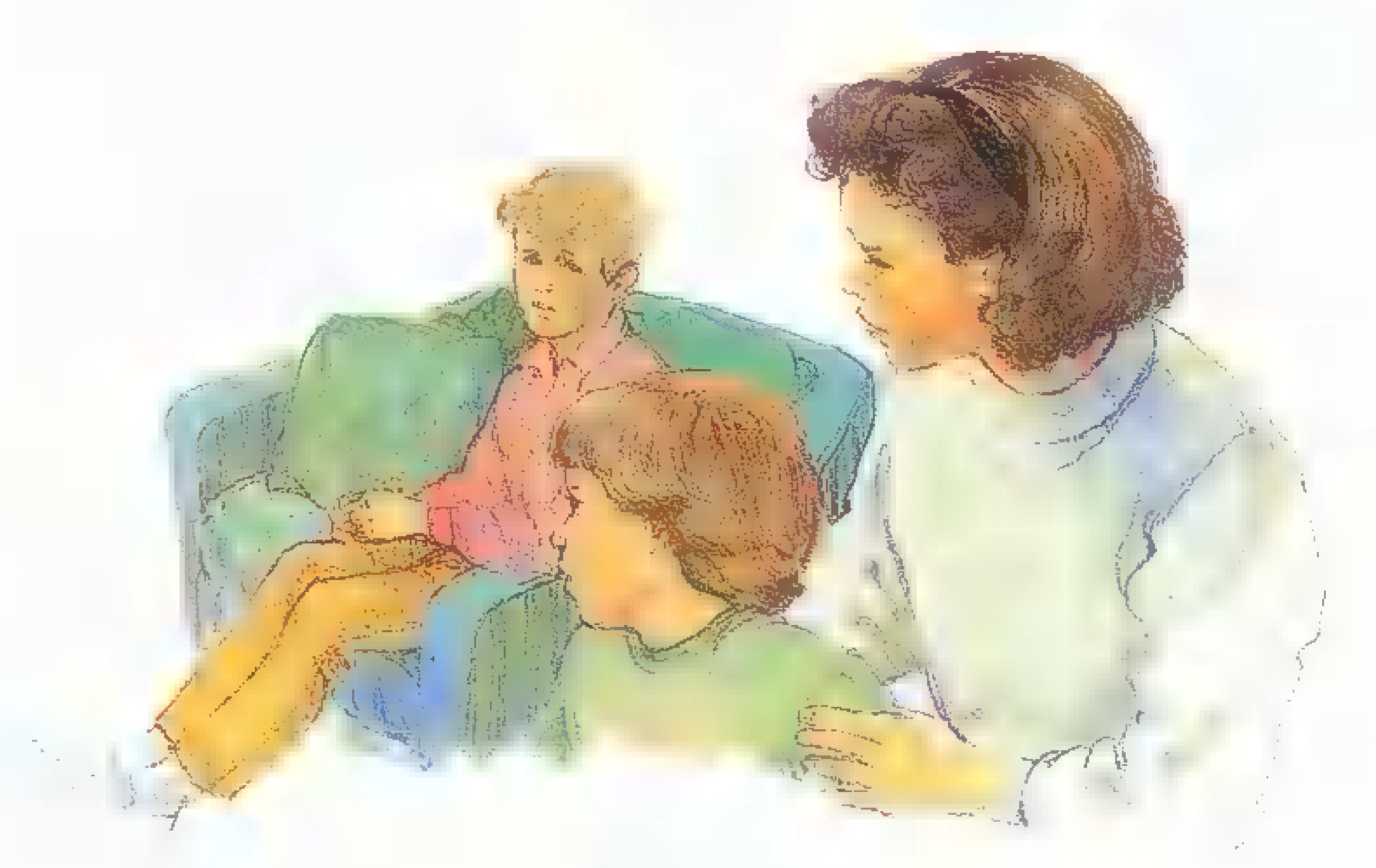
أَمّا هو فَلَمْ يَتَحَرَّكْ لِيَلْحَقَ بِهِمْ، بَل ذَهَبَ إلى البَيْتِ.

وَصَلَ إلى البَيْتِ وجَلَسَ ساكِناً. كانَ أَخوهُ الأَصْغَرُ جادٌ يَنْتَظِرُ عَوْدَتَهُ.

قالَ جادٌ: «تَعالَ والْعَبْ مَعي!»

فَأَجابَهُ وِسام: «إلَيْكَ عَنّي!»

خَرَجَ جادٌ مِنَ الغُرْفَةِ حَزِيناً. ثُمَّ سَمِعَ وِسامُ صَوْتَهُ وهو يَبْكي في المَطْبَخِ.



عِنْدَها دَخَلَتْ أَمُّ وِسامٍ وقَدْ قَطَّبَتْ حاجِبَيْها.

سَأَلَتْهُ مُحْتَدَّةً: «لِمَ كُنْتَ فَظّاً مَعَ جاد؟»

فَأَجابَها: «كُنْتُ مُنزَعِجاً طَوالَ النَّهار. إنّي في حالةٍ سَيِّئَةٍ!»

قالَتْ لَهُ أُمُّه: «وما ذَنْبُ جادٍ في ذَلِكَ؟»

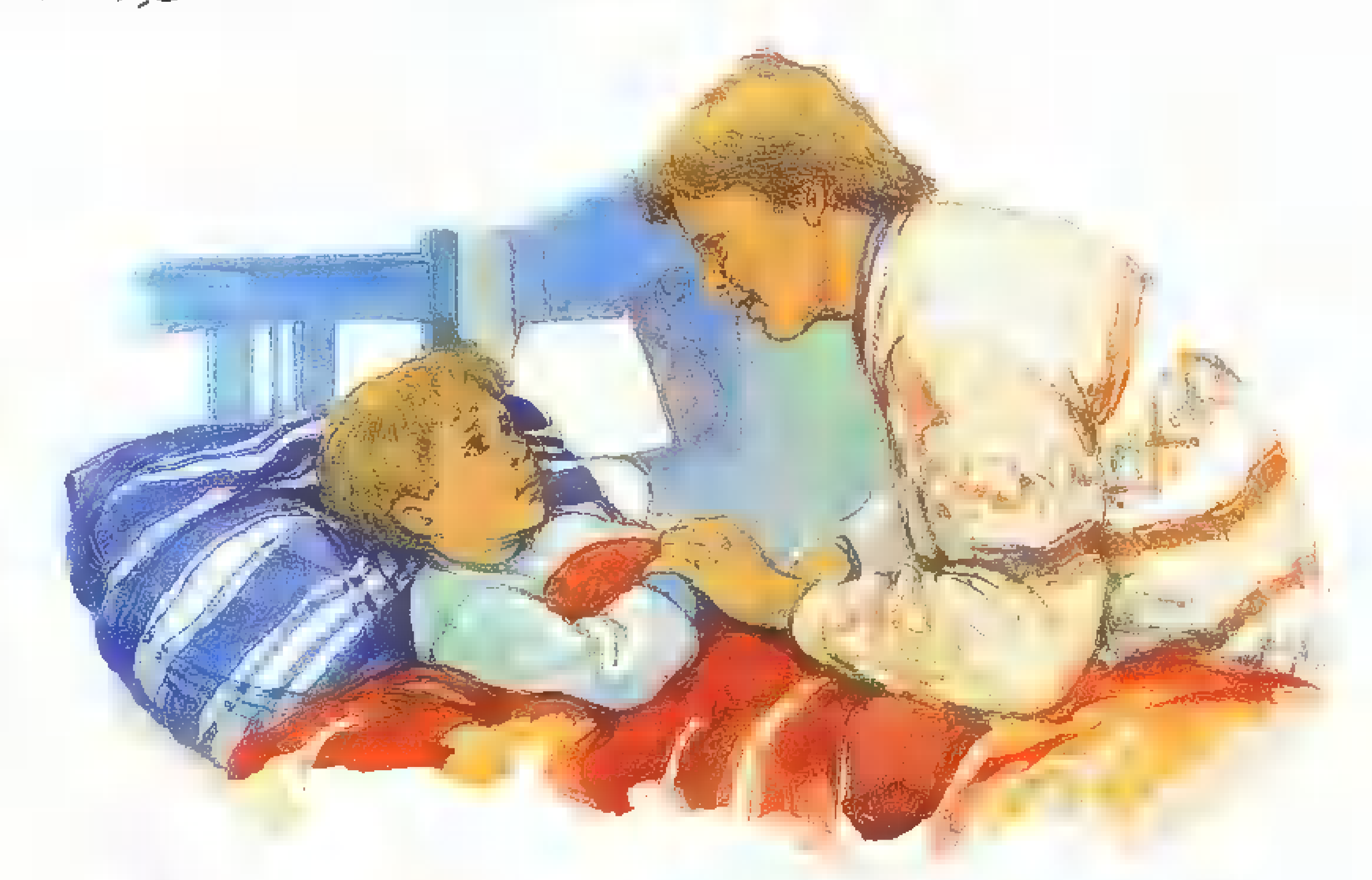
عِنْدَما حانَ وَقْتُ النَّوْمِ، دَخَلَ والِدُ وِسامٍ لِيُحادِثَهُ.

قالَ أَبوهُ: «عَلِمْتُ أنَّ مِزاجِكَ كانَ سَيِّئاً اليَوْمَ».

فَأَجابَ وِسامٌ: «لَقَدْ كان يَوْماً ثَقيلاً، وتَصَرَّفْتُ بِغَضَبٍ مَعَ الجَميعِ».

سَأَلَهُ والِدُهُ: «هَلْ تَعْلَمُ سَبَبَ ذلِكَ؟».

فَقالَ وِسام: «كُنْتُ في غايَةِ الإرْهاقِ. لَقَدْ مَنَعَني تَعَبي مِن مُعامَلَةِ الجَميعِ بِلَباقَةٍ!»



هَلْ تَعْرِفُ ما يَقْصِدُهُ وِسام؟

هَلْ مَرَرْتَ يَوْماً في حالَةٍ شَبيهة؟

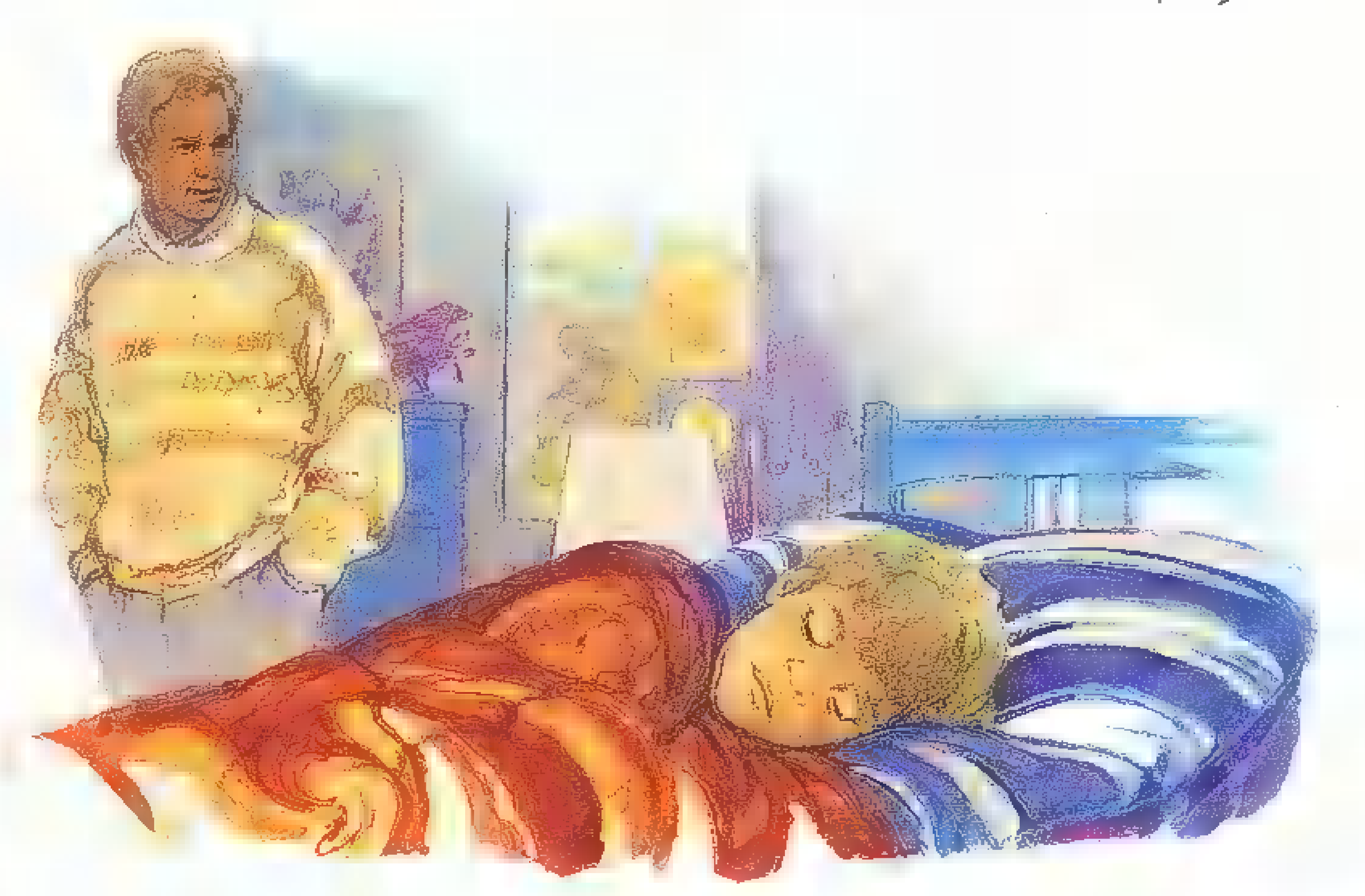
ثُمَّ تَنَهَّدَ وِسامٌ عَميقاً، وأَضافَ: «لَقَدْ تَرَكَني أَسْعَدُ، وجَعَلْتُ جاداً يَبْكي. كُلُّهُمْ أَصْبَحوا يَكْرَهونَني!»

اِبْتَسَمَ والِدُهُ وقالَ لَهُ: «لا. إِنَّهُمْ لا يَكْرَهونَكَ. ولكِنَّني أَقْتَرِحُ عَلَيْكَ أَمْرَيْنِ قَدْ يُخْرِجانِكَ مِنْ وَضْعِكَ. الأَوَّلُ هو أَنْ تَعْتَذِرَ مِنَ الجَميعِ».

أَوْمَأَ وِسامٌ بِرَأْسِهِ، وتَلَوّى في فِراشِهِ.

وتابَعَ والِدُهُ قائِلاً: «والثّاني، هوَ أَنْ تَنامَ باكِراً».

وكانَ وِسامٌ قَدْ بَدَأَ فِعْلاً يَغُطُّ في نَوْمِهِ.



الشُّعورُ مِثْلَ وِسام

هَلْ تُحِبُّ السَّهَرَ مِثْلَ وِسام؟ هَلْ تَسْمَعُ والِدَيْكَ دائِماً يَطْلُبانِ مِنْكَ إطْفاءَ النُّورِ؟ قَدْ تَظُنُّ أنَّهُما في ذَلِكَ يُضايِقانِكَ. لَكِنِ اعْلَمْ أنَّ النَّوْمَ والرَّاحَةَ ضَرورِيّانِ لِكُلِّ إنْسانٍ وأنَّ التَّعَبَ يَجْعَلُنا مُضْطَرِبينَ، وقَدْ يُعَكِّرُ مِزاجَنا ويَجْعَلُنا نُعامِلُ أصْدِقاءَنا بِفَظاظَةٍ.

فَكِّرْ في الآخَرينَ

قَدْ تَكونُ تَعِباً مِثْلَ وِسام، أوْ قَلِقاً أوْ مَريضاً. لكِنْ مَهْما كانَ السَّبَبُ، لا تَنْسَ أنْ تُراعِيَ مَشاعِرَ الآخَرينَ، فَقَدْ يَنْزَعِجونَ مِنْ سُوءِ تَصَرُّفِكَ. وهُمْ لَيْسوا مَسْؤُولينَ عَنْ أسْبابِ تَعْكيرِ مِزاجِكَ. حاوِلْ أنْ تَعْتَذِرَ مِمَّنْ تُسيءُ إلَيْهِم. ثُمَّ ناقِشِ المَوْضوعَ مع شَخْصٍ راشِدٍ تَثِقُ بِهِ.



قِصَّةُ هُدى

كانَتْ هُدى سَعيدَةً ذلِكَ اليَوْمَ، فالطَّقسُ كانَ مُشْمِساً بَعْدَ أَيّامٍ مُتواصِلَةٍ مِنَ المَطَرِ. وكانَتْ سَتَذْهَبُ مَعَ أُمِّها إلى المَزْرَعَةِ في أَطْرافِ المَدينةِ.

سَأَلَتْ هُدى أُمَّها: «هَلْ تَعْتَقِدينَ أَنَّنا سَنَجِدُ نَعَجاتٍ صَغيرَةً؟»

فَأَجابَتْها: «أَظُنُّ ذلِك. على كُلِّ حال، ارْتَدي مِعْطَفَكِ السَّميكَ، فالجَوُّ بارِدٌ».

تَناوَلَتْ هُدى وِشاحَها وقُفّازَيْها وانْتَعَلَتْ حذاءَيْنِ عالِيَيْنِ، وأَخَذَتْ تُغَنّي. كانَتْ تُحِبُّ زِيارَةَ المَزْرَعَةِ في هذا الوَقْتِ مِنَ السَّنَةِ. وقَدْ يُسْعِدُها الحَظُّ وتَرى عِجْلاً صَغيراً حَديثَ الوِلادَةِ.

كانَتِ المَزْرَعَةُ بَعيدَةً. ومَعَ أَنَّ أُمَّ هُدى كانَتْ تَمْشي بِسُرْعَةٍ، فَقَدْ سَبَقَتْها هُدى بِبِضْعِ خُطُواتٍ، لأَنَّها كانَتْ مُتَشَوِّقَةً لِلوُصول إلى هُناكَ.

هَتَفَتِ الأُمُّ ضاحِكَةً: «تَمَهَّلي! عَلَيْنا أن نَتَوَقَّفَ في السُّوبَرماركت أَوّلاً. إنّي بِحاجَةٍ لِشِراءِ بَعْضِ الأَشْياءِ». لَمْ تَكُنْ هُدى تَتَوَقَّعُ ذَلِكَ.

كانَتْ هُدى تكْرَهُ التَّسَوُّقَ، وخُصوصاً في ذَلِكَ المَكانِ حَيْث كانَتِ المُوسيقى صَاخِبَةً والأَنْوارُ باهِرَةً جِداً حتّى الإزْعاج. فَأَخَذَتْ تَسيرُ وَراءَ أُمِّها بِخُطى بَطيئَةٍ، وسَأَلَتْ: «أَلا يُمْكِنُنا التَّسَوُّقُ في طَريقِ العَوْدَةِ؟».

فَأَجابَتْها أُمُّها: «قَدْ لا نَشْعُرُ بالرَّغْبَةِ في ذَلِكَ عِنْدَها»

قالَتْ هُدى: «لا أَرْغَبُ في ذَلِكَ الآن!»

لَدى انْتِهائِهِما، كانَ هُناكَ صَفٌّ طَويلٌ مِنَ النَّاسِ عِنْدَ المَخْرَجِ. فَأزاحَتْ هُدى وِشاحَها، وقالَتْ مُتَذَمِّرَةً: «أَشْعُرُ بِحَرٍّ شَديدٍ».



لَمَّا خرَجَتا، رَأَتْ والِدَةُ هُدى إحْدى صَديقاتِها.

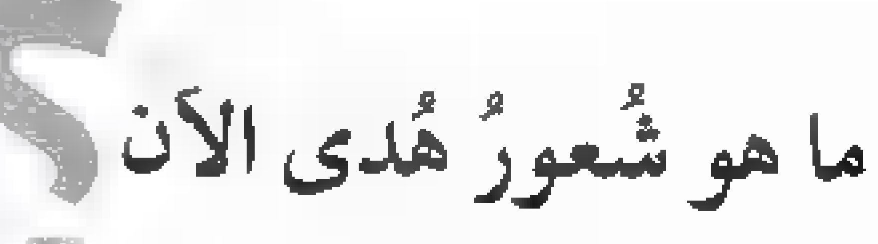
فَصاحَتْ هُدى مُتَبَرِّمَةً: «لَيْسَ الآنَ!». لَكِنَّ والِدَتَها كانَتْ قَدْ أَلْقَتِ التَّحِيَّةَ.

انْتَظَرَتْ هُدى، وهي واقِفَةٌ تهُزُّ إحْدى رِجْلَيْها، ثُمَّ تَهُزُّ الأُخْرى، وَتَنْكُشُ في ثَقْبٍ صَغيرٍ في قُفَّازِها.



لَمْ تُطِلْ والِدَةُ هُدى الكَلامَ. ثُمَّ هَتَفَتْ: «هَيَّا بنا إلى المَزْرَعَةِ!»

لكِنَّ هُدى لَمْ تَبْتَسِمْ.



ما هو شُعورُ هُدى الآن؟

أَخيراً وَصَلَتْ هُدى مَعَ أُمِّها إلى المَزْرَعَةِ، وكانَتْ تَعْلُو فيها مُخْتَلَفُ الأصْواتِ: فَهُنا بَطٌّ يُوَقْوِق، وهُناك إوَزٌّ يُهَسْهِسُ، وذاكَ ديكٌ يَصِيح.

ضَحِكَتْ أُمُّ هُدى وقالَتْ: «إنَّهُ يَقولُ: صَباحَ الخَيْرِ». لكِنَّ هُدَى ظَلَّتْ عابِسَةً.

شاهَدَتا وسَمِعَتا العَديدَ مِنَ الحَيَواناتِ، وحاوَلَتْ أُمُّ هُدى أنْ تَلْفِتَ نظَرَ ابْنَتِها إلَيْها.

لِكِنَّ هُدَى لَمْ تَنْظُرْ حَوْلَها ولَمْ تَنْطِقْ بِكَلِمَةٍ.



ماذا أصابَ هُدى؟

كانَ في حَظيرَةِ الماشِيَةِ عَدَدٌ مِنَ الأَوْلادِ، وكَثيرٌ مِنَ الحُمْلانِ الصَّغيرَةِ.

نَادَى المُزارِعُ الأَوْلادَ قائِلاً: «سَنُطْعِمُ الخِرافَ الصَّغيرَةَ الآنَ. تَعالَوْا ساعِدُوني!»

وَقَفَتْ هُدى بَعيداً، وتَقَدَّمَتْ بِنْتٌ صَغيرَةٌ وحَمَلَتْ زُجاجَةَ حَليبٍ. ثُمَّ رَأَتْ هُدى أَحَدَ الحُمْلانِ يَرْضَعُ مِنْها.

قالَتِ البِنْتُ: «آه، إنَّهُ جائِعٌ جِداً!»

وَقَفَتْ هُدى في زاوِيَةِ الحَظيرَةِ. ثُمَّ وَضَعَتْ يَدَيْها في جَيْبَيْها، وتَظاهَرَتْ بِأَنَّها لَمْ تَكُنْ تُراقِبُ الحُمْلانَ الصَّغيرَةَ.



جاءَتْ أُمُّ هُدى، فَلَمْ تَنْظُرْ إِلَيْها هُدى.

قالَتِ الأُمُّ: «فَلْنَذْهَبْ لِنَرى الماعِزَ. أَمْ تُفَضّلينَ تَناوُلَ الغَداءِ الآنَ؟»

لكِنَّ هُدى هَزَّتْ كَتِفَيْها ولَمْ تُجِبْ.

فَقالَتْ أُمُّ هُدى غاضِبَةً: «لَقَدْ ضِقْتُ ذَرْعاً بِكُلِّ هذا! فَلْنَعُدْ إِلى البَيْتِ».

وتَظاهَرَتْ هُدى بِعَدَمِ الاكْتِراثِ، وقالَتْ: «حَسَناً».



هَلْ تَعْتَقِدُ أَنَّ هُدى كانت تُريدُ فِعْلاً العَوْدَةَ إِلى البَيْت

ما هو شُعورُ والِدَتِها بِرَأْيِكَ

لَمّا عادَتْ هُدى إلى البَيْتِ، دَخَلَتْ غُرْفَتَها. حاوَلَتْ أَنْ تَقْرَأَ كِتاباً، لكِنَّها ظَلَّتْ تُفَكِّرُ بِالمَزْرَعَةِ وتَمَلَّكَها شُعورٌ حَزينٌ.

بَعْدَ قَليلٍ جاءَتْ أُمُّها.

سَأَلَتِ الأُمُّ: «أَلا تَزالينَ عابِسَةً؟»

فَأَجابَتْ هُدى بِهُدوءٍ: «أَجَلْ. وأَنا آسِفَةٌ جِداً».

قالَتْ أُمُّها: «أَعْلَمُ أَنَّكِ لا تُحِبّينَ التَّسَوُّقَ. لكِنْ عَلَيْنا جَميعاً أَحْياناً أَنْ نُنْجِزَ أَعْمالاً لا تَروقُ لَنا كَثيراً. واعْلَمي أَنَّ العُبُوسَ لا يُفيدُ».

فَعَلَّقَتْ هُدى بِقَوْلِها: «صَحيحٌ! إنَّهُ يُفْسِدُ كُلَّ شَيْءٍ».



هَلْ والِدَةُ هُدى على حَقّ؟

جَلَسَتِ الأُمُّ قُرْبَ ابْنَتِها.

قالَتْ هُدى: «كُنْتُ فِعْلاً أَوَدُّ أَنْ أُطْعِمَ الحُمْلانَ. لَمْ أُرِدِ الوُقوفَ جانِباً».

فَأَجابَتْ أُمُّها: «أَعْلَمُ ذلِكَ»، ووَضَعَتْ يَدَها حَوْلَ هُدى وسَأَلَتْها: «هَلْ تُريدينَ الذَّهابَ إلى المَزْرَعَةِ ثانِيَةً في الأُسْبُوعِ القادِمِ؟»

هَتَفَتْ هُدى: «أَجَلْ، أَجَلْ. وأَعِدُكِ بِأَنّي لَنْ أَكونَ غاضِبَةً وسَيِّئَةَ المِزاجِ».

ابْتَسَمَتِ الأُمُّ وقالَتْ: «اِتَّفَقْنا. وإذا كانَ عَلَينا الذَّهابُ إلى السُّوقِ لِلتَّبَضُّعِ فَسَأُعْلِمُكِ بِذلِك مُسْبَقاً».

اِنْفَرَجَتْ أَساريرُ هُدى، وقالَتْ: «حَسَناً».



الشُّعورُ مِثْلَ هُدى

هَلْ سَبَقَ أنْ كُنْتَ مُتَقَلِّبَ المِزاجِ مِثْلَ هُدى؟ هَلْ شَعَرْتَ بِالحُزْنِ على نَفْسِكَ وعَبَسْتَ؟ عِنْدَما تكونُ كَئيباً تَتمنّى أنْ يَتَفَهَّمَكَ الآخرونَ. لكِنَّ المُشْكِلَةَ هي في أنَّ تَصَرُّفَكَ هذا يُغْضِبُهُمْ ويُبْعِدُهُمْ عَنْكَ.

الكَفُّ عَنِ العُبُوس

عِنْدَما تُقَطِّبُ جَبينَكَ يَتَفاقَمُ وَضْعُكَ سُوءاً، ويَصْعُبُ عَلَيْكَ التَّفكيرُ في أيِّ أمْرٍ آخَرَ. وكَمَا اكْتَشَفَتْ هُدى، فإنَّ العُبوسَ يُفْسِدُ كُلَّ شَيْءٍ. فإذا كانَ مِزاجُكَ كَئيباً حاولْ ألاّ تَتَمادى في شُعورِكَ هذا: جَرِّبِ التَّفْكيرَ في النَّواحي الإيجابيَّةِ وتَذَكَّرْ أنَّ اسْتِمْرارَكَ في العُبُوسِ يَحْرِمُكَ مِنَ التَّمَتُّعِ بِالأشْياءِ الجَميلةِ حَوْلَكَ.



السَّيْطَرَةُ على المِزاج

مِنَ الصَّعْبِ أنْ يَتَكَيَّفَ الإنْسانُ مَع مِزاجِهِ، حتّى ولَوْ كانَ بالِغاً. لكِنَّ الطَّبْعَ السَّيِّىءَ قَدْ يُنَغِّصُ حَياةَ صاحِبِهِ والمُحيطينَ بِهِ. وعَلَيْنا جَميعاً أنْ نَتَعَلَّمَ السَّيْطَرَةَ على طَبْعِنا السَّيِّىء. صَحيحٌ أنَّ ذلِكَ صَعْبٌ في البِدايَةِ، لَكِنَّهُ يُصْبِحُ أسْهَلَ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّة.

فَكِّرْ في الأَمْر

فَكِّرْ في القِصَصِ الّتي قَرأْتَها في هذا الكِتابِ. لَقَدْ بَكَتْ نَجْوى وغَضِبَ وِسامٌ وعَبَسَتْ هُدى. لكِنَّ كُلاًّ مِنْهُمُ اكْتَشَفَ شَيْئاً عَنْ مِزاجِهِ. فماذا تَعَلَّمْتَ أنْتَ عَنْ تَقَلُّبِ المِزاجِ وكَيْفِيَّةِ السَّيْطَرَةِ عَلَيْه؟



الصواب والخطأ

هل تعرف أنّ السلوك الحسن يجعلنا جميعاً نعيش حياة سعيدة؟
تتألّف سلسلة القراءة الموجّهة من ستّ قصص، في كلّ واحدة منها أمثلة عن السلوك الحسن والسيّئ في ظروف مختلفة. تساعد الولد على التمييز بين الصّواب والخطأ، وتأثير تصرُّفاته على الآخرين وعلى مشاعرهم.

تشجّع هذه السلسلة الأولاد على تطوير مهارات النقاش والتعاون، وكذلك الإصغاء والتفكير في ما يقوله الآخرون، وتصحيح الخطأ من خلال البحث عن حلول بديلة.

- يحتوي كلّ كتاب على ثلاث قصص، يعالج كلّ منها ظرفاً معيّناً، ويسلّط الضوء على شخصيات مختلفة.
- تدعم هذه السلسلة توجيهات المنهج التعليمي الوطني الخاص بالتربية الصحية والاجتماعية والشخصية والمواطنيّة الصّالحة.
- في نهاية كلّ قصّة تلخيص للنقاط الأساسية المتعلّقة بالسلوك الصائب والخاطئ.















9 789953 375311